



PAPRICA
PETITE ENFANCE
 PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION
 IN PRIMARY CARE

ምኽርታት ብዛዕባ ምስ ቆልዓኹም ተገብርዎ ክካላዊ ንጥፊት

2 1/2 ክሳብ
 4 ዓመታት



ካላዊ ንጥፈት

ንጥዕና ዝመልኦ ምዕባለ

ምናልባት ንስኹም ድሮ ሓደ ነገር ትፈልጡ ኢኹም፤ ሀጻንኩም ካላዊ ንጥፈት የድልዮ ኦዩ። ንሱ ንጥዕንኩም ካገዳሲ ኦዩ። ኦኹል ካላዊ ምውስዋስ ዝረከብ ቁልዓ ዝያዳ ስሩዕ ጠባይ ዘለዎ። ዝሓሸ ድቃስ ዝድቅስን ዝጠዓየ ሸውሃት ዘለዎን ኦዩ። ጸወታን ካላዊ ንጥፈትን ርክስ ተክማንነቶም የዕቢ ከምኹ'ውን ስምዒታት ንምግላጽን ዝምድናታት ብምህናጽን ይሕግዮም። ካብ ካላዊ ምውስዋስ ዝሳተፉ ቁልዑ ዝያዳ ክከለት ዝውንኑን ብቐሊሉ ዘይጉድኩን ምዃናም ምስን-ፍልጠት ዝተረጋገጸ ኦዩ። ስሩዕ ምውስዋስ ነዕጽምቲ፡ ልብን ክብደት ስብነትን ጽቡቕ ኦዩ። ምምሃር ድማ የተባባዕ (ንክብነት ካብ ኦሞን ምድላብ ቋንቋ)።

ህጻናት ምውስዋስ የድልዮም

ቁልዑ ረገኹም ንነዊሕ ኦሞን ኮፍ ዝብልሉ ሳሕቲ ኦዩ። ስለዚ ንሳቶም ኦኹል ምንቅስቃስ ዝረኽቡ ክመስለካ ይኸክል'ዩ። ካብ ሓቂ ግን፡ ናይ ቁልዑ ካላዊ ኩነታት ካብዘን ዝሓለፉ ቀረባ ዓመታት ካንቁልቀሉ ካሎ። ኦዚ ብዓቢኹ ዘይተሓስበን ብቐንድ ድማ ውጽኢት ናይ ዘመናዊ ካነባብራና ኦዩ። መዓልታትና ብስራሕ ዝተጽመዱ ኦዮም። ዝወሓደ ናይ ኦግርን ብሽክለታን ጉዕዞ ንገብር። ንነዊሕ ኦሞናት ኮፍ ንብል። ገዛክ ርክስና ብስክሪናት ከምዝኸበቡ ንገብር (ቲሺታት፡ ተንቀሳቐስቲ ተሌፎናት፡ ወዘተ) ካከባቢና ድማ ንካላዊ ምውስዋስ ዝያዳ ዘይሰማማዕ ኮይኑ (መናፈሻታት ርሒቐም፡ ሓደገኛ ጽርግያታት ወይ ከካ ንጫውጫውታ ተንቀፍቲ ዝኾኑ ጎረባብቲ)። ይኹን ኦምበር፡ ህጻናት ባህርያዊ ድፍኢት ንምንቅስቃስ ካለዎም፡ ዋላ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት ድማ ጠቐምቲ ኦዮም።

ንቁልዓኹም ብኸመይ ክትድግፍዎ ትኸክሉ፤

ካብዞም ዝስዕቡ ገጸት ዘለው ሓሳባት ናይ ቁልዓኹም ናይ ሞተር ምዕባለ ካብ መዓልታዊ ህይወት ንምድጋፍ ክሕግዝኹም ዝግለጹ ኦዮም። ናትካ ስክለ-ካክምሮ ተጠቐም - ከም'ውን ናይ ቁልዓኻ - ነዞም ሓሳባት ከዚኹም ከም መመላኪታ ምክንቲ ክኾኑ።



ከካላዊ ንጥፈት ንካይ ነዚ ዝስዕብ ንምግባር ይኸግዘኒ...



... ምምዕባል ሰብካዊ መንነተይ

ወለደይ ኢዚ ዝስዕብ ብምግባር ክኸግዘኒ ይኸክሉ።

- » ኣሳባተይን ርክይቶታተይን ንምግላጽ ክተባብዑኒ
- » ምስ ካብ ዕድመይ ዘለዉ ቅልው ክምዘዋሳክ ምርግጋጽ
- » መምርሒታትን ሕግታትን ካብ ምስጎብ ክኸግዘኒ
- » ነገራት ባዕለይ ከመይ ገይረ ክምዘገብርኹም ንኸምሃር ዕድል ክህቡኒ
- » ካብ ዝሾነ ሃይነት ኩነታት ካየር ናብ ደገ ወጺኦም ምሳይ ክጻወቱ።



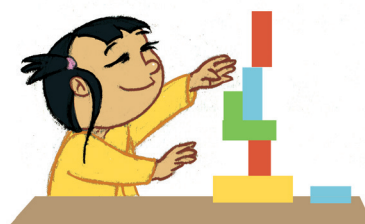
... ምምሕደሽ ናተይ ተጻጻጻፍነት ከምኡ'ውን ንምቕናዕ ጸጎተይን



... ምስ ናይ ገዛክ ርክሰይ ሰብነት ዝያዳ ክላለን ናተይ ናይ ረቂቕ ሞተር ክክለታት ከመሓይሽን



... ካልኦት ቅልው ክረክብ



... ክከባቢይ ክምሃርን ክርዳካን

ሓሽምታ ንግዜ፤



ንሳዕስዕ!

ገለ ምስምዑ ትፈትዎ ሙዚቃ ወለዕካ ምስ ቀልዓኻ ሳዕስዕ።

ለውጢ

ዝተፈላለዩ ረምታታትን ሙዚቃዊ ቅድታትን ተጠቐም።

ንማማን ንባባን ምስጋዝ

ቀልዓኻ ነቶም ነቲ ኣስቤዛ ኣብ ምቕማጥ ክሕግዘካ ሓሳብ ኣቐርብ።
ንሱ ዝተፈላለዩ ግዝፍታትን ክብደታትን ዘለዎም ነገራት ኣኣብ ቦትኩም ክቐምጥ ይኸክል።

ለውጢ

ኣብ ናይ ገዛ ስራሕ ንኸሕግዝ ኣፋቅደሉ።



ምዝላልን ምንቋትን

ቀልዓኻ ናብ ኩምራ መተርኣሳት ክንቀት ይኸክል ወይ ከኣ ኣብቲ ምንጻፍ ክንከራራ ይኸክል።

ለውጢ

ናይ ቀልዓኻ ኣካዳሚ ሒዝኻ ንሱ ኣብ ዓራት ንኸዘልል ኣፋቅደሉ።



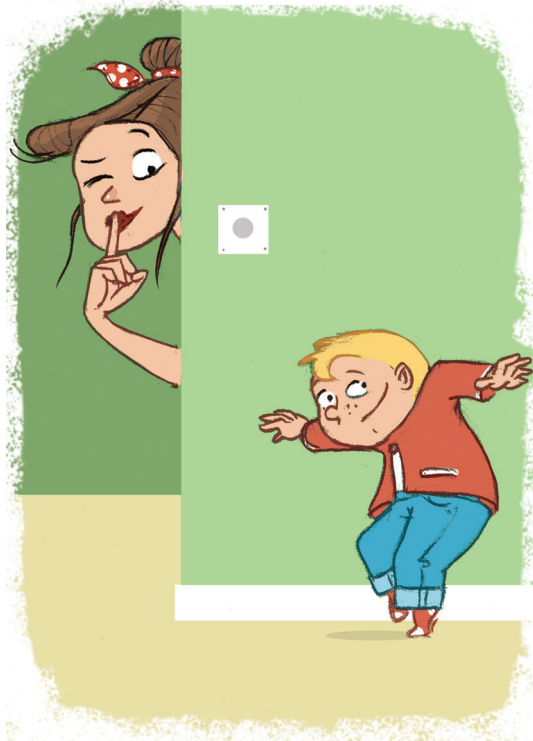
ሀዳክ ንጥፈታት

ክዳውንቲ ምኽዳን

ንቀልዳኝ ኣመና ዝፃብይዎ ክዳውንቲ ኣብ ሳንጣ ወይ ሳዱን ምላክ (ንኣብነት ቀብዳት፡ ሻርባታት ወይ ናትካ ክዳውንትን ጫማታትን)።

ለውጢ

ቀልዳኝ ንናቴ ዝተሰገዱ ክንስላታት ወይ ባንቡላታት ክኸድናም ኣፍቅደሉ።



ድብደ ዘይብሉ ኣተሓባባኽ ምጽዋት

ምስ ቀልዳኝ ኣተሓባባኽ ተጻወት።

ለውጢ

ምስ ብዙሓት ቅልዑ ኣብ ደገ ኣተሓባባኽ ተጻወት።

ካብ ሓራግጽ ተጠንቀቓ

ኣብቲ ባይታ መገዲ ሓንጽጽ (ብመጣብቛ ችረቶታት፡ ገመድ፡ ጨናፍር፡ ወዘተ)። ዝኾነ ካብቲ መገዲ ዝወጽኦ ሰብ ናብቲ ማይ ይኣቱ።

ለውጢ

ብሓደ መስርዕ ኪድ። ኣቲ ኣብ ቀድሚት ናይቲ ምስመር ዘሎ ሰብ ምንቅስቓሳት ይገብር። ኣቶም ዝተረፉ ኣብቲ መስመር ዘለዉ ሰባት ንዝገብር ይቐድሑ።



ካላዊ ንጥፈት ንምግባር ኣመና ደኪምኩም ኣለኹም።

በጎቲ ወይ ኣጉዳ ህንጽ

በጎቲ ንምህናጽ ኣብ ልዕሊ ጠረፊዛ ወይ ሰድያታት ኮቦርታ ዘርግሑ። ቆልዓኻ ኣብቲ በጎቲ ከሕባክ ይኸክል ብዛዕብኩ ድማ ዝኸነ ምኽንያት ከምህዝ ይኸክል።

ለውጢ

ናብ ደገ ውጹ ኣኮማን ወይ ጨናፍር ተጠቓምኩም ድማ ናይ ሓደ ኣጉዳ ወሰናን ኣመልከቱ።



ናይ ነገራት ግለም

ንቆልዓኻ ከጻወተሎም ዝኸክል ነገራት ሃቦ (ናይ ላውንድሪ ዘንቢል፣ ሳይናት ካርቶን፣ ጋዜጣታት፣ ወዘተ)።

ለውጢ

ጋዜጣ ናብ ኩዕሶ ቅርጺ ግድሊኻ ናብቲ መክከሊ ጎሓፍ-ወረቆት ዕላማ ገይርካ ከስንይ ይኸክል። ኣስያፍ ንምስራሕ'ውን ከትጥቀመሉ ትኸክል።

ምቕባኡን ምስክልን

ምስ ቆልዓኻ ከይንካ ስክል።

ለውጢ

ሓደ ኣንስባ ስክል። ቆልዓኻ ከምቲ ኣንስባ'ቲ ከይኑ ንኸዋባኣ ኣፍቅደሉ።



ከምዝደኸሙ ምግባር

ከም ፈረስ ኮይንካ ምጽዋት

ቅልጻኽ ከም ፈረስ ኮይኑ ዝዘሎም መሰናኸል ኣብቲ ባይታ ግበር።

ለውጢ

ኣብ ደገ፡ ቅልጻኽ ናብ ሓዲር መንደቅ፡ ደረጃታት ወይ ሰደቓ ከሓኩርን ካብኩ ከዘልልን ይኸክል።



ምክካብ

ብክግሪ ጉዕዞ ብምግባር ተፈጥሮ ንዝህቦ ነገራት ኣክቡ፡ ኣክማን፡ ኣቑጽልቲ፡ ካዕካዓት ካስታኖ፡ ወዘተ።

ለውጢ

ድምጽታት ንምፍጣር ካዕካዓት ካስታኖ ንሓድሕዶም ኣጋጭው ወይ ኣብ መትሓዚ ኣክብሎም።

ምጽዋት ኩዕሶ ኣግሪ

ምስ ቅልጻኽ ኮይንካ ኩዕሶ ኣግሪ ተጻወት።



ተወሳኺ ሓበሬታ

ተወሳኺ ምክርታት፡ ሓሳባት ንጸወታታትን ምዕደን ዘለዎም ሓበሬታዊ ንዋታት ከም ብርሕራት፡ ሺድዮታትን ካልኦን ካብ www.paprica.ch (ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ መርበብ ሓበሬታ) ክትረኽቡ ትኽክሉ።



ለበዋታት



ካላላዊ ንጥፈት ካተባብዕ

ካብ ክልተ ክሳብ ካርባዕተ ዝዕድሚኩም ቅልዑ ካብ ነፍስ ወከፍ መጻፈቲ ክንተውሓደ ሰለስተ ሰዓታት ካላላዊ ንጥፈት ክረኽቡ ካለዎም (ካብ ደገ ምጽዋት፡ ምጉዳይ፡ ምዝላል፡ ወዘተ)።

ዝወሓደ ኮፍ ምባል



ቅልጻኽ ረጊኹ ኮፍ ዝብለሉ ኮዋን ብዝተኻከለ መጠን ዝወሓደ ምጂኦ ካረጋገጽ። ትሕቲ ሰለስተ ዓመት ዝዕድሚኩም ህጻናት ካብ ቅድሚ ስክሪን ምጂን ካይምልከቶምን፣ (ቲቪ፡ ኮምፕዩተር፡ ጸወታታት ሺድዮ፡ ወዘተ)። ሰለስተ ወይ ካብኹ ንላዕሊ ዝዕድሚኩም ቅልዑ ካብ መጻፈቲ ካብ ሓደ ሰዓት ንላዕሊ ካብ ቅድሚ ስክሪን ግዜ ክሕልፉ የብሎምን።

መሰረታዊ ካላላዊ ንጥፈታት

- » ምሕዳር፡ ስሒብካ ደው ምባል፡ ትክ ኢልካ ጠጠው ምባል፡ ገለ ነገር ምድያብ
- » ሚዛን ምሕላው
- » ምድርባይን ምቕላብን
- » ምዝላል (ንላዕሊን ንታሕትን)
- » ምንሽርታት (ካብ ሚዳ-ጽወታ)፡ ብመንኮርኮር ምንቅስቓስ
- » ውዝወዛ፡ ናብ ቅድሚትን ድሕሪትን ገጽካ ብረምታ ምንቅስቓስ
- » ምንክርፊውን ምንክርካርን
- » ጥንካሪኹ ምጥቃም
- » ካብ ማይ ጸብለል ምባል፡ ውድቀት ደው ምባል፡ ናይ ናጻ ምውዳቕ ስምዒት ምጽዋር
- » ካደገኛታት ኩነታት ምድላይን ምምላሽን
- » ምጉዳይን ደረቲ ምፍታንን (ክሳብ ካብ ጥዕና ዘለዎ ድኻም ዝበጽሕ)
- » ልሙዳት ንጥፈታት ምግባርን ምርክይን

ሕታም

// ደረስቲ
 Fabio Peduzzi ¹
 Nicola Soldini ¹
 Dr. méd. Lise Miauton Espejo ²

// ብጥቡቕ ምትሕብባር ምስቲ ክፍሊ Psychomotricity (ስነ ካክሞር-ምንቅስቓስ) ናይቲ Geneva School of Social Work (ቤት-ትምህርቲ ማሕበራዊ ስራሕ ገነብ, HETS)፡ University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (ዩኒቨርሲቲ ተግባራዊ ስነ-ፍልጠትን ጥበባትን ምዕራባዊ ስዊዘርላንድ, HES-SO), ጀነቫ ዝማዕበለ፡

A.-F. Wittgenstein Mani,
 (ፕሮፌሰር), HES
 C. Blanc Müller, lecturer (መምህር
 ዩኒቨርሲቲ), HES
 M. De Monte, lecturer (መምህር
 ዩኒቨርሲቲ), HES
 L. Chuard, ተምሃሪት
 O. Crivelli, ተምሃሪ

// ስኩላዊ መግለጺ
 Joël Freymond

// ንድፊ
 Tessa Gerster

// ሕታም
 1ይ ናይ ቋንቋ ፈረንሳይ ሕታም 2014
 ዝተተርጎመሉ 2018

// ምትርጓምን ቅዳሕ-ምስንዳውን
 Lionbridge Switzerland AG

© ¹ Promotion Santé Vaud
² Medico-Surgical Department for Paediatrics (ሕክምናዊ-መጥባሕታዊ ክፍሊ ሕክምና ቅልዑ, DMCP), Children's Hospital of Lausanne (ሆስፒታል ቅልዑ Lausanne)